

Bayas con Crema de Banana

Sirve: 4 porciones

Haga su propia "crema de banana" con yogur, banana, y jugo de frutas, luego colóquela sobre fresas frescas en rodajas para un postre delicioso o refrigerio. Añada miel y canela para darle más sabor.

Ingredientes

1/3 taza yogur natural, bajo en grasa

1/2 banana (maduro)

1/2 onza líquida jugo de frutas (de naranja está bien)

2 tazas fresas en rodajas

1 cucharadita miel

1 pizca de canela

Preparación

1. Mezcle el yogur, la banana y el jugo, machaque con un tenedor hasta que casi no hayan trozos.
2. Lave y corte en rodajas las bayas.
3. Coloque sobre las bayas la mezcla de banana y yogur.
4. Cubra con miel y canela.

Iowa Department of Public Health. Iowa Nutrition Network.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	61
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	15 mg
Total de Carbohidrato	14 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	16 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	52 mg
Hierro	1 mg
Potasio	193 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas 3/4 taza